

2023年5月24日

みなさん こんにちは～😊

更新が滞ってしまい申し訳ありません！

取り急ぎ4連続投稿になりますが、レシピを！！！！

●温野菜のヨーグルトソースがけ

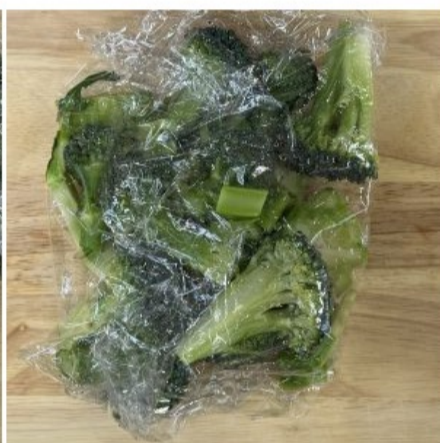
○材料

ブロッコリー 300g  
人参 80g  
大根 130g  
のらぼう菜 150g（松山さんの野菜！西洋なばなとも呼ばれクセがない😊）  
水切りヨーグルト 大さじ3  
マヨネーズ 大さじ3  
にんにく（チューブでOK） 小さじ1  
塩、こしょう 少々

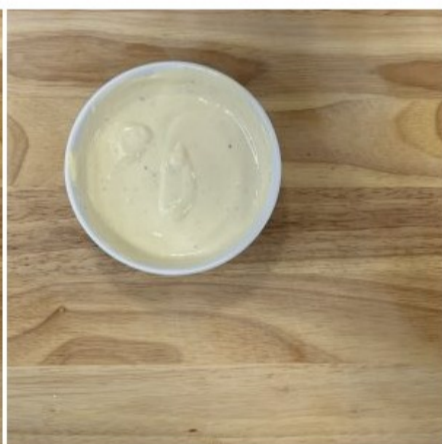
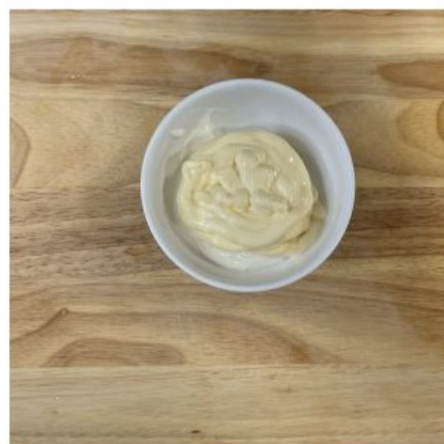


○作り方

①ブロッコリー、人参、大根はラップをしてレンジで3分、のらぼう菜は2分加熱する



②ヨーグルト、マヨネーズ、にんにくを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整えソースを作っておく



③①を食べやすい大きさに切り器に盛り付け②のソースをかけて出来上がり！

